

# Wachstumsorientiertes Schreiben als Methode der selbstfürsorglichen Reflexion von Frauen

Yvette Völschow, Wiebke Janßen & Birgit Schreiber  
Vechta & Bremen

In Phasen biografischer Übergänge und im Kontext hoher und teils widersprüchlicher gesellschaftlicher und persönlicher Erwartungen wird in Beratung, Selbsthilfe und Therapie oft nach reflexionsorientierten Angeboten gesucht. Diese sind jedoch rar und nicht immer niedrigschwellig und erfordern daher häufig von den meist gesetzlich Krankenversicherten eine kostspielige Eigenfinanzierung. Mit Blick auf die langfristige Wirksamkeit vieler dieser Angebote wären einfachere Zugänge und auch eine nachhaltige Verankerung der erzielten Schritte und Erkenntnisse wünschenswert.

Raum für wachstumsorientierte, gar heilsame Begegnungen mit sich selbst und einen eher niedrigschwelligen Zugang bietet das therapeutisch einsetzbare Journalschreiben, das sich in unterschiedlichen Kontexten entwickelt hat und viele Ausgestaltungen und Möglichkeiten zu bieten scheint. Als Selbstreflexionsoption erfordert es zudem nicht unbedingt den direkten Kontakt mit einer anderen Person, z. B. einem\*r Berater\*in. In diesem Beitrag geht es daher u. a. um die Fragen, inwiefern Journalschreiben Selbstreflexion und Wachstum unterstützen kann, ob es eine Stimmigkeit mit dem Personenzentrierten Ansatz aufweist und wie es eine Annäherung an das eigene Realselbst ermöglicht. Dies soll v. a. hinsichtlich der Selbstfürsorge und des persönlichen Wachstums von Frauen beim Journalschreiben betrachtet werden.

*Schlüsselwörter:* Biografisches Schreiben, Reflexion, Personenzentrierter Ansatz, wachstumsorientiertes Schreiben, Journalschreiben, Expressives Schreiben, Therapeutisches Schreiben

**Growth-oriented writing as a reflective self-care method for women.** In phases of biographical transition and in the context of high and sometimes contradictory societal and personal expectations, reflection-oriented services are often sought in counseling, self-help, and therapy. However, these are scarce and not always easy to access and therefore often require costly self-financing from those who are covered mostly by statutory health insurance. In view of the long-term effectiveness of many of these services, it would be desirable to make them more accessible and to ensure that the steps taken and the results achieved are sustainable.

Journaling, which can be used therapeutically, has been developed in various contexts and seems to offer many forms and possibilities. This rather accessible approach affords space for growth-oriented and even healing encounters with ourselves. Furthermore, as an option for self-reflection, it does not necessarily require direct contact with another person, such as a counselor.

This article therefore addresses questions such as the extent to which journaling can support self-reflection and growth, whether it is consistent with the person-centered approach, and how it facilitates access to our real selves. This will be considered primarily with regard to women's self-care and personal growth through journaling.

*Keywords:* Biographical writing, reflection, person-centered approach, growth-oriented writing, journaling, expressive writing, therapeutic writing

<https://doi.org/10.24989/person.v28i2.5>

## 1. Einleitung

Nicht erst seit der Neuzeit wird dem geschriebenen Wort eine große und u.U. sogar heilende Kraft zugeschrieben. Bereits in

der griechischen und römischen Mythologie wurden die Künste wie die Dichtkunst und die Heilkunst mit Apoll(on) durch den gleichen Gott verkörpert (Moog, 2005; Orth, 2018/2019, S. 33). In der Antike wurde die Heilkraft des geschriebenen Worts

**Yvette Völschow**, Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup>, Dipl. Soz.<sup>in</sup>, 1965, Universitätsprofessorin mit Schwerpunkten Beratungswissenschaften und Kriminologie, Supervisorin, Referentin, Mitglied in den wissenschaftlichen Beiräten der GwG und DGFB, diverse Veröffentlichungen. E-Mail: [yvette.voelschow@uni-vechta.de](mailto:yvette.voelschow@uni-vechta.de)

**Wiebke Janßen**, Dr.in, M.A., 1983, Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Vechta mit Schwerpunkten Beratung, professionelle Reflexion, Kriminalprävention und Autorin entsprechender Veröffent-

lichungen, Systemische Beraterin und Familientherapeutin (DGFS). E-Mail: [wiebke.janssen@uni-vechta.de](mailto:wiebke.janssen@uni-vechta.de)

**Birgit Schreiber**, Dr.in, M.A., 1965, Dozentin, Supervisorin, Beraterin (DGFS), zertifiziert in Poesietherapie, Autorin entsprechender Veröffentlichungen, Dozentin für Journalmethoden an der Universität Vechta, im Wiener Writers' Studio und an der Alice-Salomon-Hochschule, Berlin. E-Mail: [mail@schreibercoaching.de](mailto:mail@schreibercoaching.de)

durch Aristoteles v. a. am Beispiel der Tragödie betont (Gomperz, 1897/2021). Während die Perspektive dort vor allem auf dem konsumierenden Publikum lag, ist es heute – nach Poesie und Lyrik (Räuchle, 2018/2019) – vor allem das (selbst) biografische Schreiben, das als heilend, mindestens aber als wachstumsfördernd für die schreibende Person bezeichnet werden kann. Anders ist dies im Fall der (Auto-)Biografie, die in der Vergangenheit oft mit einem Fokus auf das Außen und die (Selbst-)Darstellung geschrieben wurde. Seit Ende des 20. Jahrhunderts werden neue Formen der Autobiografie entwickelt und zunehmend populärer, wie das Memoir, das nicht länger das reine Konservieren von Lebenserinnerungen für eine breite Öffentlichkeit in den Vordergrund stellt, sondern das bewältigende Schreiben – gerade auch über schwierige Lebensereignisse. Es kann für die Schreibenden damit zu einer *Reise zu sich selbst* werden (Myers, 2010; Schreiber, 2022).

Im vorliegenden Beitrag soll es nun darum gehen, wie wachstumsorientiertes Journalschreiben – d. h. eine gezielt für selbstreflexive Prozesse entwickelte Form expressiven Schreibens – stimmgig mit bzw. ergänzend zu der Personzentrierten Beratung und Psychotherapie gesehen und genutzt werden könnte.

Zu klären ist in diesem Beitrag daher, ob bzw. inwieweit wachstumsförderndes Journalschreiben und personenzentrierte bzw. humanistische Herangehensweisen tatsächlich auf ähnlichen Grundannahmen fußen und vergleichbare Ziele sowie ggf. Herangehensweisen verfolgen. Unter dieser Voraussetzung ließe sich das wachstumsorientierte Schreiben womöglich als personenzentriertes Angebot bezeichnen und in das Methodenrepertoire des Personzentrierten Ansatzes integrieren. Der Beitrag fragt daher auch nach dem Nutzen des Schreibens für die Selbstreflexion und das persönliche Wachstum. Im Fokus stehen vor allem Frauen, da sie – aufgrund der Erfahrungen der Autorinnen und des Austauschs mit Fachkolleg\*innen – mehrheitlich Reflexions- und Schreibangebote nutzen. Dies bedeutet eine Spezialisierung der Erörterungen und Ergebnisse auf eine bestimmte Gruppe, heißt jedoch weder, dass solche Angebote nicht einen ähnlichen Nutzen für männliche sowie non-binäre Nutzende entfalten können, noch, dass deren Bedarfe geringer sind.

## 2. Biografisches Schreiben

Im Folgenden wird in die Ursprünge biografischen Schreibens und seine Formen eingeführt sowie seine generelle Bedeutung für unterschiedliche Aspekte persönlichen Wachstums beleuchtet. Darüber soll eine Hin- bzw. Zusammenführung des wachstumsorientierten Humanistischen Grundgedankens mit der Methodik des Biografischen Schreibens als wachstumsförderndes Instrument erfolgen.

### 2.1 Ursprung

Der Begriff *Biografie* stammt aus dem altgriechischen *biographia*, zusammengesetzt aus *bios* für Leben und *graphia* für Aufschreiben, und bildete sich im 18. Jahrhundert mit der Semantik der Lebensbeschreibung heraus (Kluge, 2011, S. 125). In den Anfängen umfassten Biografien in erster Linie Lob- und Preisreden und wurden dann, über den Nutzen der Fixierung der Lebensgeschichte im Bürgertum, Mitte des 18. Jahrhunderts durch Herder (1778/2006) erstmals als geeignet angesehen, „bei der historischen und geistigen Selbstvergewisserung des bürgerlichen Individuums mitzuwirken“ (Klein, 2002, S. 5). Auch die Selbst- bzw. Autobiografie existiert seit dem 18. Jahrhundert und wurde zunächst vor allem wertgeschätzt in ihrer Funktion als nützliche, belehrende, warnende und daher auch pädagogische Literatur (Misch, 1950/1974), die nicht zuletzt Antworten auf ethisch-moralische und psychologische Fragen geben konnte (Jaeger, 1995). Während hier in der Selbstbiografie schon eher innere Denkprozesse mit angesprochen wurden, ist es der repräsentative Nutzen für die Außenwelt, der auch bei der klassischen Autobiografie im Fokus stand. Das biografische Schreiben als hilfreich für die schreibende Person – u. a. im Sinne der Anregung einer Selbstreflexion – zu betrachten, wurde hingegen aus hermeneutischer Perspektive von Dilthey (1910/1992) eingeführt. Er bezeichnete die Selbstbiografie als „die vollkommenste Explikation“ (ebd., S. 204) für das „Auffassen und Deuten des eigenen Lebens“ (ebd.). Einer anderen Perspektive zufolge ist es die etwa zeitgleich durch Freud (1910/2022) entwickelte Psychoanalyse, die neben vielfältigen Veränderungen und neuen Denkansätzen auch einen ganz neuen Nutzen der Autobiografie hervorbrachte, indem sie sich weg vom reinen bewussten Denken (zu Repräsentationszwecken) hin zu einer durchaus therapeutischen Funktion entwickelt habe (Mazlish, 1972; vgl. auch Harakawa, 2017, S. 110 ff.).

### 2.2 Formen

So entwickelten sich – den unterschiedlichen Perspektiven mehr oder weniger folgend – zahlreiche und vielfältige Formen angeleiteten biografischen Schreibens, die nicht die Präsentation nach außen, sondern die Selbstreflexion der Schreibenden fokussierten.

Zu diesen Formen gehören auch persönliche Aufzeichnungen zur Selbstreflexion im klassischen Tagebuch, das im deutschsprachigen Raum, eine amerikanische Bezeichnung aufgreifend, zunehmend *Journal* genannt wird. Diese Journale erweitern die zu dokumentarischen Zwecken geführten klassischen Tagebücher um eine Gegenwarts- und Zukunftsperspektive, weil sie darüber hinaus zur Reflexion und zum

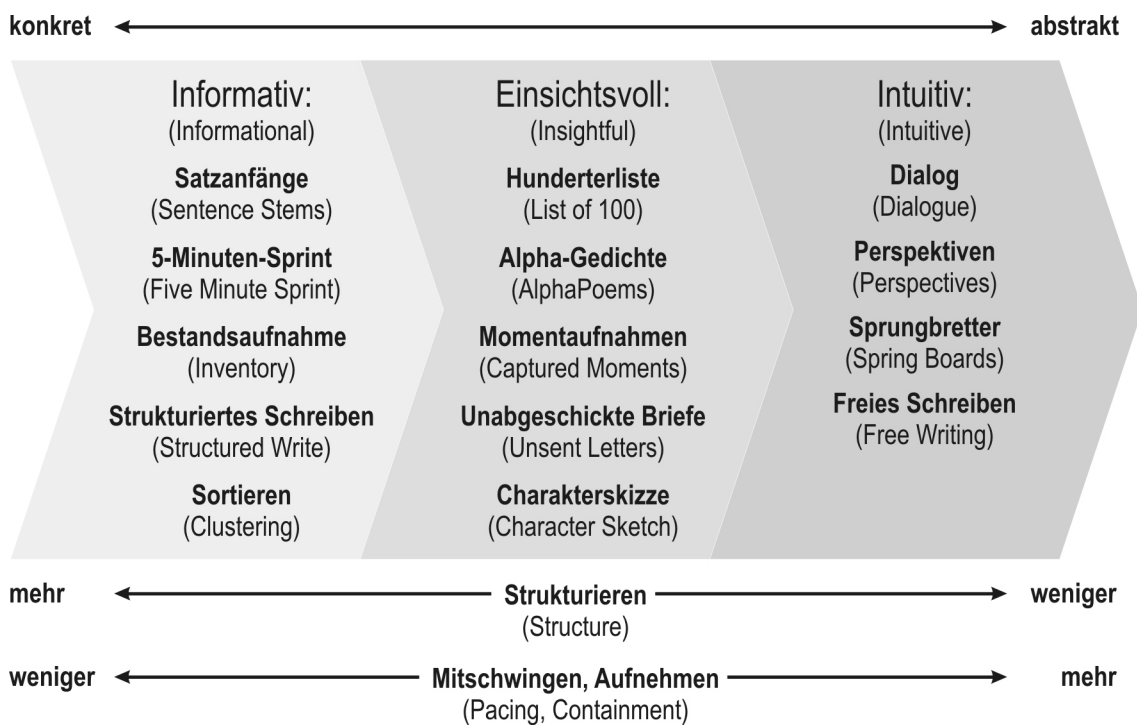
emotionalen Verarbeiten von Erlebtem sowie zum Gestalten und Planen von Zukünftigem dienen.

Die Journalmethoden, um die es in diesem Artikel geht, wurden für Alltags- und auch krisenhafte Herausforderungen konzipiert. Dabei können sie variiert, kombiniert und passend zu den jeweiligen Themen und Verarbeitungsmodi der Schreibenden eingesetzt werden. Sie basieren vor allem auf dem Expressiven Schreiben (Pennebaker & Evans, 2014; Adams, 2013) und zeichnen sich – z. B. in Abgrenzung zum dokumentarischen Tagebuchschreiben – dadurch aus, dass sie mit bewusster Kenntnis und Zielsetzung auf die Wirkung des Schreibens hin umgesetzt werden können. Kathleen Adams (2022) als eine der Ersten, die das Journalschreiben in Therapien einsetzte, definiert die Journal Therapy als „the purposeful and intentional use of writing to support self-directed change“ (S. 1). Der Terminus *wachstumsorientiertes Schreiben* wird dabei grundsätzlich synonym zu *therapeutischem Schreiben* genutzt. Der Fokus bei Letzterem liegt jedoch noch stärker auf der Eigeninitiative durch die Betonung der Selbstwirksamkeit der Schreibenden.

Zur Klassifizierung der einzelnen Journalmethoden und ihrer Eignung für die jeweiligen Nutzer\*innengruppen entwickelte Adams (2011) die Journal-Leiter, auf der das hier vorgestellte Modell zur Journalarbeit basiert (Abb. 1).

Das Modell zur Journalarbeit kann sowohl Therapeut\*innen und Berater\*innen als auch Schreibenden selbst dabei helfen, Methoden passend zur Person, zu ihren Themen und

Verarbeitungsmodi auszuwählen, indem bekannte, bewährte und neue Journalmethoden gemäß ihrer Wirkung und Reichweite ausgewählt werden. Je weiter links sie angesiedelt sind, desto mehr Struktur bieten sie. Im weiteren Verlauf (nach rechts) wird es zunehmend bedeutender, mit sich selbstreflektierend mitzuschwingen (Pacing) und in einen annehmenden Einklang bei der Bearbeitung von Themen zu gehen, um schließlich in eine Bearbeitung zu münden, die von der Aufnahme des Reflektierten in Selbstparaphrasierung und Selbstreflexion (Containment) gekennzeichnet ist. Nach rechts nehmen also vorgegebene Strukturen zugunsten einer an- und aufnehmenden Neuaneignung ab. Von links nach rechts sind die Methoden daher zunehmend besser geeignet für mit der Journalarbeit erfahrenere Personen. Gleichzeitig zeigt die Anordnung im Modell, welche Ergebnisse beim Schreiben zu erwarten sind: Je weiter links sich eine Methode befindet, desto eher erscheinen in den Texten konkrete Fakten und Informationen. Weiter rechts sind meist intuitivere, unerwartete Einsichten und Ideen zu finden. Das liegt nicht nur am zeitlichen Faktor – diese Methoden sind häufig zeitintensiver –, sondern auch an den Impulsen in den Methoden, die Kreativität und spielerisches Entdecken anregen können. Rechts findet sich mit dem freien Schreiben eine häufig angewendete Methode, die jedoch z. B. bei akuter Depression oder Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS/PTSD) kontraindiziert sein kann, weil auch Raum geboten wird, sich in negativ konnotierten



**Abbildung 1:** Modell der Journalarbeit (eigene Darstellung in Anlehnung an Adams, 2011, S. 6; Übers. v. Verf.) (in Klammern sind die englischen Begriffe von Adams angegeben; bei „Alpha-Gedichten“ wird zu jedem Buchstaben eines bestimmten Wortes ein neues Wort oder ein Satz assoziiert, der mit eben diesem Buchstaben beginnt; für die „Hunderterliste“ werden 100 Begriffe zu einem vorgegebenen Thema gelistet)

Gedanken oder Traumata zu verlieren, während hier mehr Strukturierung notwendig ist. Die Methoden im linken Bereich bieten auch für diese Patient\*innengruppen sichere, effektive Wege des Schreibens.

Adams' Workshop-Konzept des *Journal to the Self* vermittelt die (bei ihr in Leiter-Form; Adams, 2011, S. 6) angeordneten Schreibtechniken und erlaubt den Teilnehmenden, also auch Laien, die Wirkungen für sich in einer sicheren Gruppe zu erproben. Auf diese Weise können die erstmals von Adams systematisierten Methoden nicht nur von professionellen Berater\*innen und Therapeut\*innen bewusst eingesetzt werden, sondern auch von allen, die sich mit dem Schreiben selbst stärken und unterstützen wollen.

Die Journalmethoden für selbstbestimmtes Wachstum und Veränderung sind damit prinzipiell mit dem psychologischen Humanismus und – auch entsprechend den Ausführungen Adams' zu ihren Einflussgrößen, zu denen eindeutig Carl Rogers gehört (Adams, 2020, S. 5) – dem Personzentrierten Ansatz, v. a. aufgrund ihrer Zielrichtung, das Individuum zu stärken, vereinbar. Es bezieht sich explizit auf das expressive Schreiben nach Pennebaker und Evans (2014) und hat seine Wurzeln andererseits auch in jungianisch fundierten Methoden des Psychoanalytikers Ira Progoff (1985), der das *Intensiv-Journal-Konzept*, eine Art Selbstanalyse durch Schreiben, entwickelte. Adams und ihre Schüler\*innen entwickelten dieses – theoretisch als integrativ und nicht als eklektisch zu bezeichnende – Konzept über die Jahre weiter. Bedingt durch ihre Ausbildung als klinische Therapeutin und Poesietherapeutin fließen in Adams' Konzept auch kreative Methoden aus der Poetry Therapy ein, als deren Pionier in den USA der Psychiater Jack Leedy (1969) gilt (vgl. auch Räuchle, 2018/2019). Während die positiven Effekte des Journalschreibens in Deutschland derzeit in den Fokus rücken und auf wachsendes Interesse stoßen, ließ sich diese Entwicklung in den USA, wo es mittlerweile auch die Journal Therapy gibt, bereits in den 1980er-Jahren beobachten. Mit Blick auf den Wirkungsnachweis erweitert mittlerweile auch die Forschung zu Neuroplastizität das Entwicklungspotenzial des Journalschreibens (Adams & Ross, 2016).

### 2.3 Bedeutung für persönliches Wachstum

Ferguson beleuchtete schon 1979 einen sogenannten *kathartischen Effekt* im Schreiben, den er in der Betrachtung von Autobiografien bereits aus dem 12. und 13. Jahrhundert ausmachte. Auch Mazlish (1972) konstatierte im Zuge seiner Erörterungen, das Schreiben könne unter gewissen Umständen sogar eine Therapie ersetzen (vgl. auch Harakawa, 2017; Lätsch, 2011; Räuchle, 2018/2019, S. 68). Räuchle (2018/2019) z. B. erwähnt die Selbsttherapie Theodor Fontanes: Dieser schrieb in einer Lebenskrise auf Anraten seines Arztes seine Kindheitserinnerungen auf und

versetzte sich so in die Lage, den Roman *Effi Briest* (Fontane, 1896/2022) zu beenden (Räuchle, 2018/2019, S. 68). Eines der frühesten Einsatzgebiete des Schreibens liegt in der Psychiatrie: Der Psychiater Pierre Janet verordnete schon 1889 seinen Patient\*innen das automatische Schreiben (*écriture automatique*; Bergengruen, 2009), eine Form des freien Schreibens, das noch heute zu den therapeutischen Journalmethoden zählt (Adams, 1990). Noch bevor Freud seine Psychoanalyse entwickelte, zielte Janet bereits auf das Unbewusste ab. Die Idee, dieses zugänglicher zu machen, wird aus tiefenpsychologischer Sicht noch heute als heilsam bewertet und knüpft damit eng an Aristoteles' eingangs erwähnte, sehr frühe Idee zur Heilkraft des Schreibens an: Die Wirksamkeit entfaltet sich, indem das Schreiben bislang nicht reflektierte Assoziationen zutage zu fördern vermag. Es erlaubt, Problemlösungen auf symbolisch-bildhafter Ebene zu erproben, während es gleichzeitig das persönliche Autonomieerleben stärkt. Auf diese Wirkungen verweist etwa Heimes (2012), die Wirksamkeitsnachweise der Poesietherapie zusammengetragen hat, einer Kunsttherapieform auf Basis integrativer Konzepte.

Häufig ist es das Kreieren von Texten aller Art, das zu therapeutischen Zwecken eingesetzt wird, wie z. B. im Rahmen der – als Kassenleistung nutzbaren – integrativen Therapie in Österreich, der Schweiz und Slowenien (EAG-FPI, o. J.), aber auch in anderen therapeutischen Ansätzen beispielsweise in den USA und Großbritannien (Thompson, 2011).

Doch auch der reine Dialog mit sich selbst, der Schreibende beispielsweise im biografischen Schreiben leitet, ist für die mentale Gesundheit mittlerweile als wirksam belegt worden, wobei insbesondere das Expressive Schreiben (auch *deep writing*) nach Pennebaker und Evans (2014) zu nennen ist, das in den 1980er-Jahren entwickelt wurde und heute als meist beforschte schreibtherapeutische Methode gilt (vgl. auch Lätsch, 2011). Es besteht im offenen – eben expressiven – Benennen tiefer Gefühle durch die Schreibenden sowie im Herbeiführen von Perspektivwechseln, indem eine zusammenhängende Geschichte über meist als herausfordernd und problematisch wahrgenommene Lebensereignisse schriftlich erzählt wird (Schreiber, 2022). Auf den Personzentrierten Ansatz bezogen geht es also um eine Annäherung der schreibenden Person an ihr Selbst, letztlich insbesondere an das Realselbst.

Die Erklärungen für die positive Wirkung des Expressiven Schreibens variieren (z. B. Horn & Mehl, 2004; am Beispiel der Trauerarbeit Vedral & Schreiber, 2019). Die Ansätze basieren zwar auf Untersuchungen aus unterschiedlichen Perspektiven, schließen sich jedoch ausdrücklich nicht aus, sondern ergänzen sich und umfassen linguistische, kognitive sowie soziale Prozesse (Horn & Mehl, 2004, S. 277). Als positiver Effekt ist beispielsweise ein inhibitorischer Prozess nachzuweisen: Untersuchungen zufolge wird Gedanken-, Emotions- und damit



Realselbstunterdrückung entgegengewirkt, die negative Auswirkungen auf die mentale Gesundheit haben können (ebd.). Aus linguistischer Perspektive kann das Expressive Schreiben helfen – so das kognitivistische Modell –, traumatische Ereignisse in ein kohärentes Narrativ zu integrieren, wodurch negative Erlebnisse besser verarbeitet und bewusst abgespeichert werden können und dadurch weniger Raum in der Gedankenwelt erhalten (ebd., S. 277 f.). Auch im Zuge sozialer Prozesse wurden bereits positive Effekte des Expressiven Schreibens forschungsbasiert herausgestellt: Gedanken und Gefühle bereits in Worte gefasst zu haben, erleichtert ein Kommunizieren nach außen, wo das Narrativ zur sozialen Integration verhelfen kann (ebd., S. 278) und eine Ideal-Realselbst-Annäherung begünstigt werden dürfte. Nicht zuletzt belegen Untersuchungen zudem die Förderung der Selbst- und Emotionsregulation durch das Expressive Schreiben (ebd.).

Daher überrascht es nicht, dass das Expressive Schreiben die Wachstumsarbeit unterstützt und sich – im Sinne von Wachstum über die konstruktive Befassung mit dem eigenen Selbst – nicht nur psychisch, sondern auch physisch auf die ganze Gesundheit auswirkt. Es lässt sich nicht nur durch bildgebende Verfahren in der Erforschung von Meditation und Achtsamkeitsverfahren beobachten, wo sich mentale Entlastung letztlich auch als körperlich messbar erweist (u. a. Gard et al., 2014; Laneri et al., 2016).

Vereinzelt beinhalten die Ergebnisse der vielen Studien zum Expressiven Schreiben zeitlich begrenzte negative Auswirkungen wie ein vorübergehendes Deprimiertsein (Pennebaker & Beall, 1986). In der Mehrzahl der Untersuchungen wurde dem Expressiven Schreiben – unter der Voraussetzung eines offenen Umgangs und einer darüber hinausgehenden kognitiven Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen beim Schreiben – jedoch eine Entlastungsfunktion für die Psyche bescheinigt, die aufgrund der engen psychosomatischen Verknüpfungen auch auf den Körper – und damit auch auf die Gesundheit – wirkt. Die positiven Effekte bleiben also nicht beschränkt auf die mentale Gesundheit: Belegt sind eine immunsystemstärkende und blutdrucksenkende Wirkung des Expressiven Schreibens sowie die Linderung von Beschwerden bei Rheuma, Arthritis-, Krebs- und HIV-Erkrankungen (Pennebaker & Evans, 2014; Lätsch, 2011). Die deutlichsten Effekte fand man jedoch bei der Betrachtung der Wirkung auf Personen mit Depressionen (Gortner et al., 2006; Horn & Hautzinger, 2003; Koopmann et al., 2005; Lepore, 1997), bei Essstörungen (Hiltunen, 2008) oder bei posttraumatischen Belastungsstörungen (Koopmann et al., 2005). Bei Studien, die die Messung der kognitiven Einflüsse zum Ziel hatten, wurde daraus folgend auf der Handlungsebene sogar nachgewiesen, dass expressive Schreiber\*innen schneller eine neue Arbeitsstelle fanden und/oder bessere Leistungen in Prüfungen erzielten (Pennebaker & Evans, 2014).

Für das auf dem Expressiven Schreiben basierende Journalschreiben beschrieb Schiwy (1994) nach Beobachtungen in eigenen Kursen mit weiblichen Schreibenden die heilende Wirkung (S. 250) in einer Kombination der vielfältigen Funktionen des Journalschreibens: Aufnehmen bzw. Erfassen und Verstehen des eigenen Selbst (self-recording), Entdecken sowie Ausdruck des Selbst (self-exploration, self-expression), aber auch als Kanal der Selbsterschaffung (channel of self-creation) (ebd., S. 234).

Aktuell und ausgehend von Erkenntnissen aus unterschiedlichen Fachgebieten werden sechs Faktoren für persönliches Wachstum durch Schreiben beschrieben (Schreiber, 2022), die auch beim Journalschreiben zum Tragen kommen:

1. Die *Verabredung mit sich selbst*, die auch als „Date“ bezeichnet wird, ist eine terminierte Auszeit als Selbstintervention zum Schreiben, die den allgegenwärtigen Stressoren der Alltagsgestaltung entgegensteht, und begünstigt daher einen sicheren Raum für Entschleunigung, Expression und Entwicklung.
2. Die *Schutzfunktion* des – für das Journalschreiben geschaffenen – sicheren Raums stellt die zentrale Vertrauensbasis dar, die Voraussetzung z. B. für Schreibgruppen ist und ermöglicht, über das Schreiben auszudrücken, was ggf. kein anderer Rahmen bisher ermöglichte.
3. Die *poetische Kompetenz*, die als Ausdruck von Kreativität nachweislich als gesundheitsfördernder Faktor geführt wird, meint den sog. Kreativ- und Möglichkeitsraum, der per Steigerung eigener Kompetenzen und der Weiterentwicklung des eigenen Stils eine selbstwirksamkeitsfördernde Funktion aufweist.
4. Bei der (Wieder-)Entdeckung und dem Einüben *sinnlicher Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit* wird der Mensch als wahrnehmendes Wesen (Petzold, 2004; Räuchle, 2018/2019; Plohr, 2023) gesehen, was auch in der gestalttherapeutischen Prämisse „Lose your mind and come to your senses“ (Perls, 1969, S. 69) Ausdruck findet. Moderne Journalmethoden helfen Menschen, Kognition und körperliche Wahrnehmung zu verbinden, ihre gefühlsmäßigen Reaktionen auf Gedanken körperlich zu verorten und im Sinne der Selbstwirksamkeit zu regulieren.
5. Der *Perspektivwechsel* trägt zu dieser Selbstregulation bei: Durch das Einnehmen unterschiedlicher Erzählperspektiven kann eine Distanz zu zentralen Themen und zur eigenen Person eingenommen werden, neue Sichtweisen können integriert und Lösungen für herausfordernde Situationen gefunden werden (Kross & Grossmann, 2012; Kross & Ayduk, 2011).
6. Die *Fähigkeit, eine Geschichte über eine persönliche Erfahrung zu erzählen*, kann schließlich entlastend wirken, weil Erlebtes eingeordnet und mit Bedeutung versehen werden

kann und eine Form, einen Container erhält, der es tragbarer, d. h. erträglicher macht (Schreiber, 2022, S. 104 f.). Schließlich kann beim Einsatz des expressiven Schreibparadigmas sogar Traumatisches thematisiert und womöglich integriert werden (Pennebaker & Evans, 2014; Siegel, 2010/2012).<sup>1</sup>

Ergänzend lässt sich festhalten, dass die positiven Effekte des Journalschreibens noch eine Steigerung erfahren können, indem Nutzer\*innen eines Journals sich selbst und ihrem Schreiben gegenüber bewusst und ausdrücklich eine – für den Personzentrierten Ansatz stehende – wohlwollende Haltung einnehmen, wenn sie schreiben. Dieses sogenannte „Wohlschreiben“ (Schreiber, 2022, S. 155 f.) ist eine Form und Weiterentwicklung des klassischen Journalschreibens nach Adams, bei dem poesie- wie journaltherapeutische Methoden zum Einsatz kommen und eine mit dem Personzentrierten Ansatz hoch stimmige selbstakzeptierende Haltung eingeübt wird. Dieses Vorgehen trägt dem mittlerweile nachgewiesenen Aspekt Rechnung, dass Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge positiv mit Stressresilienz und den Folgen von Stress im Alltag korrelieren (Scheuermann, 2019; Neff, 2012; vgl. auch Schreiber, 2022, S. 155). Vorhanden ist hier eine Nähe zur narrativen Therapie – hervorgehend aus dem Systemischen Ansatz und dem Konstruktivismus –, die zwar nicht mit Verschriftlichung arbeitet, aber mit einer ähnlich wohlwollenden Grundhaltung. Prinzipiell humanistisch und mit dem Personzentrierten Ansatz verträglich argumentiert sie dafür, defizitorientierte Erzählkonzepte über das eigene Selbst durch alternative Wirklichkeitskonstruktionen zu ersetzen, eigene Wachstumsmöglichkeiten zu erkennen und zu einem kompetenten Hauptdarsteller der eigenen Lebensgeschichte zu werden (Grossmann, 2000/2003; Stangl, 2024).

Aus neurowissenschaftlicher Perspektive wird dem Sich-in-spiriert-Fühlen beim Schreiben eine synapsenbildende oder zumindest -verstärkende Wirkung nachgesagt, was sich populärwissenschaftlich auch als „Selbstdoping“ (Hüther, 2011, o.S.) für das Gehirn beschreiben lässt. Schreibmethoden ermöglichen die „installation of the thoughts, habits, behaviors and emotions for better well-being“ (Adams, 2022, S. 2) und somit Wachstum und Veränderungspotenzial. Das lässt den Schluss zu, dass das Journalschreiben zum Erschaffen neuer Denk- und Handlungsmuster führen kann, während es gleichzeitig das Selbstwirksamkeitsbedürfnis als eines unserer

psychischen Grundbedürfnisse (Maslow, 1954/2021) zu erfüllen vermag (Schreiber, 2022, S. 158).

### 3. Frauen als Nutzerinnen von Reflexionsangeboten wie biografischem Schreiben

Ohne Anspruch auf Verallgemeinerbarkeit wurden bei Frauen tendenziell höhere Werte der Selbstreflexion nachgewiesen als bei Männern (Treichler et al. 2022, S. 5). Dass zwischen den Geschlechtern bezüglich Emotionen und Empathie immer wieder Ausprägungsunterschiede anzutreffen sind, wird mit neurologischen und zeitweilig deutlichen hormonellen Unterschieden (Derntl et al., 2010; Wu et al., 2012; Löffler & Greitemeyer, 2023) – als zu betrachtender, aber nicht zu generalisierender Differenzoption – sowie mit soziokultureller Differenzierung begründet (Bengtsson & Arvidsson, 2011; Fidalgo et al., 2018). Frauen werden prosoziale Verhaltensweisen wie Akzeptanz anderer Personen und Vorstellungen (Eagly, 1987/2013) und die bessere Einschätzung und Wahrnehmung emotionsrelevanter nonverbaler Hinweisreize und Emotionen dritter Personen zugeordnet (Hall & Gunnery, 2013; Greenberg et al., 2022).

Weitere Studien verdeutlichen die signifikant häufigere Inanspruchnahme psychotherapeutischer Hilfen durch Frauen (national z. B. Rommel et al., 2017; international z. B. Olfson et al., 2017; Galdas et al., 2013). Ohne die Festschreibung naturgebener weiblicher Neigungen oder sozialisatorischer Aspekte, die Frauen mehr zur Auseinandersetzung mit ihrer Gefühlswelt einladen, lässt sich vermuten, dass es Frauen insgesamt – und auch hier ohne Verallgemeinerungen – näher ist, ihre Gefühle z. B. in Schriften oder in Therapiesitzungen auch nach außen zu reflektieren und dies als einen Aspekt von Selbstfürsorge zu betrachten. Nicht zuletzt kollidiert dies – im Gegensatz zu Männerbildern – nicht mit den Erwartungen an Frauen und ist gesellschaftlich eher akzeptiert.

Im („männlich“ dominierten, normativen) Literaturkanon galten Autobiografie und Tagebuchschriften aber bis ins 20. Jahrhundert als mindergewertete Literaturgattungen, die „Gegenstände weiblichen Schreibens als uninteressant und wertlos“ (Heydebrand & Winko, 2005, S. 192). Noch heute wird das Tagebuchschriften oft als „zutiefst weibliches [...] Genre“ (Rich, 1979, S. 217; Übers. v. Verf.; Huff, 1989) gesehen, doch Forschung hierzu steht weiterhin aus. Studien, die zumindest für die Adoleszenz eine stärkere Nutzung durch Mädchen als Jungen belegen (z. B. Burt, 1994), stammen aus Zeiten, in denen Geschlecht noch binär gedacht wurde. Begründet wird dies meist mit der größeren Nähe „weiblicher“ Personen zu Authentizität (Nieberle, 2019, S. 566), Selbstenthüllung (Seiffge-Krenke, 2001, S. 14) und Privatheit (z. B. Hektner et al., 2007, S. 149-162; kritisch zusammenfassend Othmer-Vetter, 1988; Lehn, 2020). In

1 Beim klassischen vierteiligen Expressive-Writing-Experiment nach Pennebaker (Pennebaker & Evans, 2014) erhalten die Teilnehmenden jeden Tag einen Impuls, andere Faktoren und Auswirkungen einer krisenhaften oder traumatisierenden Erfahrung zu benennen. Die Erfahrung wird so in einen Kontext eingebettet, Folgen und Entwicklungen bis zum heutigen Tag werden sichtbar. Durch die Einbettung in eine Geschichte wird das Trauma erträglicher.

ihrer gendersensiblen Untersuchung zu historischen und sozialen Bedingungen des Tagebuchschreibens vertrat Gannett jedoch schon 1992 die Sichtweise, „Tagebücher von Frauen tendierten dazu, ‚privatisiert‘ zu werden statt absichtlich privat zu sein“ (S. 130; Übers. v. Verf.) und sah die Überrepräsentation von „Frauen“ in diesem Genre als „vergeschlechtlichtes Erbe des Tagebuchs“ (S. 148).

Seit Beginn der neuen Frauenbewegung in den 1970er-Jahren findet sich auch die These, das Tagebuchschreiben entspreche dem Bedürfnis von Frauen, ihre Gefühle als unterdrücktes Geschlecht zu beschreiben und sich aus diesem Missverhältnis zu befreien (Niemeyer, 1986, bes. S. 66–70) – eine Begründung, die sich übrigens nicht nur bezüglich Geschlechter-, sondern auch Ethnienunterdrückung findet (Harakawa, 2017). Becker-Centarino (2010, S. 183) argumentiert, das Schreiben sei für Frauen seit jeher ein Akt der Selbstbehauptung und der Befreiung aus einem Objektstatus gewesen, hin zur Subjektwerdung auf einer Ebene mit den Männern. Schiwy (1994, S. 236) sieht das Tagebuchschreiben als wichtiges Medium für den menschlichen Erkenntnisgewinn insgesamt und für den feministischen Prozess im Besonderen an – als ganzheitlich, inklusiv, integrativ, prozessorientiert und selbstreflexiv.

Für das Ende des 20. Jahrhunderts wird konstatiert, dass Frauen zwar wesentlich häufiger Tagebuch schreiben als Männer, das Geschlechterverhältnis sich aber umkehrt, wenn es um das Schreiben zu Publikationszwecken (z. B. zur Veröffentlichung der eigenen Lebenserinnerungen) geht (Kalff & Vedder, 2016, S. 237; unter Bezug auf Lejeune, 1997, S. 11). Dieser Geschlechterunterschied beim Tagebuchschreiben ist unseres Wissens (persönliche Korrespondenz mit Marlene Kayen, der Vorsitzenden des deutschen Tagebucharchivs in Emmendingen) auch heute noch zu beobachten. Insgesamt werden so Fokus und Intention des Schreibens, wie sie beim Journal schreiben eine Rolle spielen, eher „weiblichen“ Schreiberinnen zugeschrieben.

Bedeutsame Werte sind demnach insbesondere Beziehungen und Gemeinschaft sowie die gegenseitige Verantwortung für das Wohlergehen aller wie auch Einzelner. Hüther (2015) prägte für diesen Gemeinschaftszusammenhang den Begriff der „Potentialentfaltungsgemeinschaften“ (S. 184). Dies zeigt, dass der Aspekt der Gemeinschaft aktuell von Psychologie und Neurowissenschaft offenbar (wieder)entdeckt wird, er spielte jedoch als menschliches Sozialbedürfnis (Maslow, 1954/2021) schon immer eine wichtige Rolle in der humanistischen Psychologie (Korf, 2022) – auch im Konzept der Selbstfürsorge. Auch an dieser Stelle sei noch einmal angemerkt, dass zwar in vieler Hinsicht hier eine gewisse „typische“ Geschlechtsspezifität festgestellt wird, diese aber nicht als festgeschrieben und ausschließlich angesehen werden, sondern der Bedarf an und Nutzen von Selbstreflexionsmöglichkeiten wie dem biografischen

Schreiben unabhängig von Geschlechterkategorien erkannt werden sollte.

#### 4. Wachstumsorientiertes Schreiben als personenzentrierte Methode

Der in der humanistischen Psychologie fest verankerte Personenzentrierte Ansatz nach Carl Rogers (1980a/2022) – auf den sich auch Adams (2020, S. 5) in ihren Ausführungen bezieht – geht davon aus, dass Menschen, wie alles Leben, nach Entfaltung streben und das Potenzial zu wachsen und sich zu entwickeln in sich tragen. Dies wird als Aktualisierungstendenz (Stumm, 2010) bezeichnet. Von außen bzw. dem Gegenüber – z. B. in der Person des\*der Therapeut\*in – braucht der Mensch für eine gesunde Entwicklung dabei Wohlwollen, Wertschätzung und Empathie als echte Begegnung, nicht zuletzt, um seinem Realselbst zu begegnen. Dabei geht es jeweils um eine Verringerung der Diskrepanz zwischen dem Real- und dem Idealselbst, die Spannung und Stress verursacht. Es ist eine *echte Beziehung* erforderlich, die der ratsuchenden Person eine Rückmeldung über die eigene Wirkung gibt, um sich selbst anzunehmen und einen Entwicklungsraum zu schaffen (Rogers, 1980a/2022).

Eine Rolle spielt dabei die These, dass sich für Wachstum einerseits ein vorangeschrittenes reflektiertes Idealselbst im Vergleich zum ebenfalls reflektierten und angenommenen Realselbst empfiehlt. Biografisches Schreiben als Journalschreiben könnte in diesem Zusammenhang die Selbstklärung insofern unterstützen, als es eine Reflexion fokussiert, die dem humanistischen Ansatz immanent und von wohlwollender Selbst-Empathie, Selbst-Wertschätzung sowie Selbstauthentizität geprägt ist und in deren Verlauf Real- und Idealselbst sowie ihre möglichen Diskrepanzen reflexiv aufgegriffen werden. Das ist im Sinne von Wachstum nicht nur in Krisen hilfreich, sondern oft aufgrund des Leidensdrucks auch im Zuge biografisch herausfordernder Lebensstationen nutzbar. Dabei geht es auch um die Annahme, dass eine entsprechend begleitete, letztlich lebenslange (Selbst-)Aktualisierungstendenz durch das authentische, selbstempathische und selbstwertschätzende Schreiben nicht ganz, aber streckenweise und z. B. beratungs- und therapiebegleitend oder -nachwirkend auch die Reflexion mithilfe eines anderen Gegenübers entbehren kann.

Schließlich ist beim wachstumsorientierten Schreiben das *therapeutische Gegenüber* nicht eine Person, sondern das Journal, das papierne oder digitale Medium. So müssen Ratsuchende bereits in einer grundsätzlich wohlwollenden, aufgeschlossenen Beziehung zu sich selbst stehen bzw. im Schreibprozess in der Lage sein, zu dieser reflektierten und positiven Perspektive zu gelangen, um sich selbst Entfaltung und Weiterentwicklung zu ermöglichen.

In einem Schreibtraining oder ähnlichen Kursen können Schreibtrainer\*innen dabei das empathische, authentische Initial auch von außen setzen. Dann kann das Journalschreiben Menschen unabhängig von Therapeut\*innen und Berater\*innen in die Lage versetzen, sich selbst – während des Schreiben über sich noch genauer kennenzulernen, das Realselbst anzunehmen und zu integrieren und dem Idealselbst reflexiv und selbstwirksam mit sich selbst vereinbarte, authentische Ziele zu entnehmen. Das Schreiben kann damit sowohl Stütze als auch wachstumsförderndes Regulativ sein.

Dass es jedoch zunehmend auch auf anderer Ebene um Beziehungen, Identität und neue Formen des Miteinanderlebens geht, bestätigen Veröffentlichungen wie jene von Siegel (2022): Spätestens seit der (post)pandemischen Erfahrung habe das gesteigerte Einsamkeitserleben der Menschen aufgrund sozialer Isolation (Thomas, 2022) nicht selten zur Suche nach Gemeinschaft und deren neuen Ausprägungen geführt (Siegel, 2022, u. a. S. 7). Einem Phänomen, das – hoch stimmig mit dem Personzentrierten Ansatz – den Gewinn durch empathische Zugewandtheit bestätigt, scheinen insbesondere Frauen in Journalgruppen sehr gewogen. Was unter dem Konzept der *Konvivalität* durch Petzold (2012) als „Leichtigkeit des Miteinanders, wo jeder so sein kann und akzeptiert wird, wie er ist“ (S. 76) schon vor zwanzig Jahren in Journalgruppen beobachtet wurde, wo insbesondere Frauen die virtuellen und realen Gemeinschaften genutzt haben, um Begleiterinnen für den eigenen Lebensweg zu finden, beschreibt Ross (2023) aktuell als möglichen Weg des Journalschreibens als Instrument zur Integration des Individuums und der Gemeinschaft. Das Konzept scheint äußerst stimmig mit humanistischen Größen wie Cohn (1975/2021) und ihrem Vier-Faktoren-Modell aus der themenzentrierten Interaktion, in dem Es (als die Sache, über die gesprochen/geschrieben wird), Ich und Wir umgeben sind von einem keinesfalls wertfreien Globe und sich – z. B. in TZI- wie auch in Encounter-Gruppen nach Rogers – gegenseitig im persönlichen Wachstum fördern (Speierer, 2021). Auf diese Weise könnte eine Fähigkeit ausgebildet werden, das eigene Selbst zu sichern und gleichzeitig andere konsequent als Teil der eigenen Welt mitzufühlen und zu denken, was – so herausfordernd es erscheint – Empathie und gemeinsames Wachstum in einer bedrohten Welt und Weltgemeinschaft als übergeordnetes Ziel möglich machen könnte. Laut Ross (2023) kann das biografische Journalschreiben Menschen die Entwicklung einer solchen Identität grundsätzlich ermöglichen. Nach Adams (z. B. 1990) geht es dabei auch um die humanistische Grundidee, dass sich Menschen sowohl zum eigenen wie auch zum Wohl ihrer Mitmenschen weiterentwickeln (Schreiber, 2022).

Eine Entsprechung im Personzentrierten Ansatz könnte diese Perspektive wiederum in dem zugrunde liegenden humanistisch geprägten Menschenbild finden, in dem der Mensch als

Person zwar unter Betonung seiner Selbstständigkeit und Autonomie betrachtet, aber auch seine Beziehungsorientierung und Verantwortlichkeit hervorgehoben wird (Schmid, 1999, S. 1).

Dieser Gedanke des gemeinsamen Austauschs und der eigenen Entfaltung in einer die eigene Reflexion anregenden, wohlwollend agierenden Gemeinschaft findet sich nicht nur in TZI-, Encounter- und Journal-Schreibgruppen, sondern auch in der auf dem Personzentrierten Ansatz fußenden Kollegialen Beratung und Supervision (Schlee, 2019), die sich mittlerweile z. B. für die Berufsfelder von Führungskräften im Polizeidienst (Völschow, 2016), Lehrkräften (Völschow, 2014; Schlee, 2019), in der Sozialen Mädchenarbeit (Völschow et al., 2023b) oder – als Kollegiales Coaching – auch für Pädagogische Führungskräfte (KoCo-PF; Völschow et al., 2023a) als in hohem Maße gewinnbringend für die Persönlichkeitsentwicklung und das mentale Befinden erwiesen hat. In aktuellen Ergebnissen werden dem Verfahren insbesondere bezüglich des Austauschs und der Gemeinschaft positive Effekte bescheinigt, die den Boden für positive Selbstwirksamkeitserfahrungen und effektive Selbstklärungsprozesse bereiten. Sehr ähnlich dem Konvivalitäts-Konzept Petzolds (2012, S. 76) um das akzeptierende und mit Leichtigkeit beschriebene Miteinander – ermöglichen sie eine persönliche Weiterentwicklung für die Beteiligten (Völschow et al., 2023a). Methodisch erfolgt dies beispielsweise über das Aktive Zuhören (Schlee, 2019), bei dem das aufmerksame Gegenüber aktiv, wertschätzend, wohlwollend zuhört und per Paraphrasieren und Reflektieren zur Selbstklärung beiträgt. Als Pendant dazu kann beim Journaling das aufmerksame, sich selbst wohlgesonnene Selbst angesehen werden, das das In-Worte-Fassen der eigenen Gedanken und Gefühle nochmal konkreter übernimmt, als es das bloße Nachdenken im Sinne von Grübeln über etwas könnte.

Aus der Perspektive der feministischen Theorie macht die dem Personzentrierten Ansatz eigene Entwicklungstendenz insbesondere Frauen sowohl für das eigene innere Erleben bereit und offen und hat auch eine Ermutigung inne, die aktuelle Lebensgestaltung in die Hand zu nehmen (Winkler, 2014). Zentral für Frauen ist es nach Winkler (2014), verlässliche Bezugspunkte in sich selbst zu finden und in einer guten Kommunikation mit sich selbst zu sein, um sich in all ihren Möglichkeiten wahrzunehmen. Auf diese Weise können gleichermaßen Halt und Orientierung wie auch Freiheit gewonnen werden (S. 198). Neben einer maßgeblichen Unterstützung durch die Arbeit mit dem Personzentrierten Ansatz lässt sich auch hier als Instrument und Anschauung leicht eine Stimmigkeit mit dem Journalschreiben herleiten, das in der Person von Kathleen Adams eine direkte Verbindung zur Theorie und Praxis von Carl Rogers und Personzentrierten Ansätzen aufweist und integriert hat. Der mittels Schreibens eröffnete Möglichkeitsraum als Ort der (Selbst-)Reflexion und Imagination von Optionen,



die offene und wirkungsvolle Kommunikation mit sich selbst als verlässliche Instanz – all das vermag das Journalschreiben nachweislich zu fördern. Gleichzeitig bilden der Personzentrierte Ansatz und das ihm zugrunde liegende humanistische Menschenbild eine optimale Grundlage für das Journalschreiben, das neben der Grundvoraussetzung, lesen und schreiben zu können, kaum Einschränkungen unterliegt und sich der Grundannahme von Entwicklungsfähigkeit und Motivation seiner Nutzer\*innen bedient.

## 5. Fazit

Wie aufgezeigt lässt sich das wachstumsorientierte Schreiben durchaus als Methode personenzentrierter Beratung und Therapie – aktuell vor allem von Frauen umgesetzt, ohne die Ergebnisse per se und unüberprüft auf diese einzuschränken – aufpassen, da auch hier davon ausgegangen wird, dass Menschen (Selbst-)Wertschätzung und (Selbst-)Empathie in einer echten Begegnung brauchen, damit sie stimmig zu ihrem Realselbst stehen und sich von ihnen – nicht selten durch gesellschaftliche Rollenerwartungen in ihrer Sozialisation und im alltäglichen Leben gewachsenen und kaum einlösbaren – Idealselbstvorstellungen lösen bzw. hieraus attraktive und erstrebenswerte Anteile als Wachstumsziele aufnehmen können. Somit kann einem zu großen und destruktiven Inkongruenzerleben entgegengewirkt werden.

Der Raum für Entwicklung und Wachstum, der auf Basis des Personzentrierten Ansatzes und eines humanistischen Menschenbilds Ansätze wie die Kollegiale Beratung und Supervision entwickeln half, entspricht weitestgehend dem Wachstums- und Selbstklärungsraum, den das Journalschreiben seinen Nutzer\*innen eröffnet. Wertschätzung und Akzeptanz sind dabei mit Blick auf sich selbst die zentrale innere Rahmenbedingung, die zugleich als Selbstwertschätzung und -akzeptanz kontinuierlich zu erhalten und weiterzuentwickeln ist.

## Literatur

Adams, K. (1990). *Journal to the self. Twenty-two paths to personal growth*. Warner.

Adams, K. (2011). *The journal ladder: A developmental continuum of Journal Therapy*. Center for Journal Therapy. [https://journaltherapy.com/wp-content/uploads/2011/01/CJT\\_Journal\\_Ladder-FINAL.pdf](https://journaltherapy.com/wp-content/uploads/2011/01/CJT_Journal_Ladder-FINAL.pdf).

Adams, K. (2013). *Expressive writing, foundations of practice*. Rowman & Littlefield.

Adams, K. (2020). Savor the beauty and stare straight into the pain! Interview geführt von Birgit Schreiber. *Schreibräume – Magazin für Journal Writing, Tagebuch und Memoir*, 1(1), 3–9. <https://schreibraeume-magazin.at/wp-content/uploads/2020/04/savor-the-beauty.pdf>.

Adams, K. (2022). *Journal therapy for overcoming burnout. 366 prompts for renewal and stress management*. Sterling.

Adams, K. & Ross, D. (2016). *Your brain on ink. A workbook on neuroplasticity and the journal ladder*. Rowman & Littlefield.

Becker-Centarino, B. (2010). *Genderforschung und Germanistik. Perspektiven von der frühen Neuzeit bis zur Moderne*. Weidler.

Bengtsson, H. & Arvidsson, Å. (2011). The impact of developing social perspective-taking skills on emotionality in middle and late childhood. *Social Development*, 20(2), 353–375. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2010.00587.x>

Bergengruen, M. (2009). Das reine Sein des Schreibens. Écriture automatique in der Psychiatrie des späten 19. Jahrhunderts und im frühen Surrealismus. *Berichte zur Wissenschaftsgeschichte*, 32(1), 82–99. <https://doi.org/10.1002/bewi.200901379>

Burt, C.D. (1994). An analysis of a self-initiated coping behavior: Diary-keeping. *Child Study Journal*, 24(3), 171–189.

Cohn, R.C. (2021). *Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion* (20., unveränd. Aufl.). Klett-Cotta (Erstaufl. erschienen 1975).

Derntl, B., Finkelmeyer, A., Eickhoff, S., Kellermann, T., Falkenberg, D.I., Schneider, F. & Habel, U. (2010). Multidimensional assessment of empathic abilities: neural correlates and gender differences. *Psychoneuroendocrinology* 35(1), 67–82. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2009.10.006>

Dilthey, W. (1992). *Gesammelte Schriften Bd. 7: Der Aufbau der geschichtlichen Welt in den Geisteswissenschaften*. Suhrkamp (Original erschienen 1910). <https://doi.org/10.13109/9783666303081>

Eagly, A.H. (2013). *Sex differences in social behavior: A social-role interpretation* (unveränd. Online-Ausg.). Psychology Press (Erstaufl. erschienen 1987). <https://doi.org/10.4324/9780203781906>

Ferguson, C.D. (1979). *The emergence of medieval autobiography*. State University of New York.

Fidalgo, A.M., Tenenbaum, H.R. & Aznar, A. (2018). Are there gender differences in emotion comprehension? Analysis of the Test of Emotion Comprehension. *Journal of Child and Family Studies*, 27(4), 1065–1074. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0956-5>

Fontane, T. (2022). *Effi Briest*. Nikol (Original erschienen 1896).

Freud, S. (2022). *Über Psychoanalyse*. Epubli (Original erschienen 1910).

Galdas, P.M., Cheater, F. & Marshall, P. (2013). Men and health help-seeking behaviour: literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 49(6), 616–623. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03331.x>

Gannett, C. (1992). *Gender and the journal. Diaries and academic discourse*. SUNY.

Gard, T., Taquet, M., Dixit, R., Hoelzel, B.K., Montjoye, Y.-A.d., Brach, N., Salat, D.H., Dickerson, B.C., Gray, J.R. & Lazar, S.W. (2014). Fluid intelligence and brain functional organization in aging yoga and meditation practitioners. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 5(6), Art. 76. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2014.00076>

Gomperz, T. (2021). *Aristoteles' Poetik*. Gruyter (Original erschienen 1897). <https://doi.org/10.1515/9783112391068>

Gortner, E.M., Rude, S.S. & Pennebaker, J.W. (2006). Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior Therapy*, 37(3), 292–303. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.01.004>

Greenberg, D.M., Warrier, V., Abu-Akel, A., Allison, C., Gajos, K.Z., Reinecke, K., Rentfrow, P.J., Radecki, M.A. & Baron-Cohen, S. (2022). Sex and age differences in “theory of mind” across 57 countries using the English version of the “Reading the Mind in the Eyes” Test. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120(1), Art. e2022385119. <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.2022385119>

Grossmann, K.P. (2003). *Der Fluss des Erzählens. Narrative Formen der Therapie* (3., unveränd. Aufl.). Carl-Auer-Systeme (Erstaufl. erschienen 2000).

- Hall, J.A. & Gunnery, S.D. (2013). Gender differences in nonverbal communication. In J.A. Hall & M.L. Knapp (Hrsg.), *Nonverbal communication* (S. 639–669). De Gruyter Mouton. <https://doi.org/10.1515/9783110238150.639>.
- Harakawa, M. (2017). *Autobiographisches Schreiben als Überlebensstrategie oder Identitätsbildung*. Cuvillier.
- Heimes, S. (2012). *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie*. Vandenhoeck & Ruprecht. <https://doi.org/10.13109/9783666401619.back>
- Hektner, J.M., Schmidt, J.A. & Csikszentmihályi, M. (2007). *Experience sampling method. Measuring the quality of everyday life*. Sage. <https://doi.org/10.4135/9781412984201>
- Herder, J.G. (2006). *Werke. Bd. 4: Schriften zur Philosophie u. a. Werke 1774–1787*. Deutscher Klassiker Verlag (Original erschienen 1778).
- Heydebrand, R.v. & Winko, S. (2005). Ein problematisches Verhältnis: Gender und der Kanon der Literatur. In H. Bußmann & R. Hof (Hrsg.), *Genus* (S. 187–220). Kröner.
- Hiltunen, A. (2012). A modification of enhanced cognitive behavioral therapy for anorexia nervosa: A case study. *Clinical Case Studies*, 11(3), 201–217. <https://doi.org/10.1177/1534650112443410>
- Horn, A.B. & Hautzinger, M. (2003). Emotionsregulation und Gedankenunterdrückung: Aspekte der Entwicklung von Depressionen und deren Implikationen. *Kindheit und Entwicklung*, 12(3), 133–144. <https://doi.org/10.1026//0942-5403.12.3.133>
- Horn, A.B. & Mehl, M.R. (2004). Expressives Schreiben als Coping-technik. *Verhaltenstherapie*, 14(4), 274–283. <https://doi.org/10.1159/000082837>
- Hüther, G. (2011). Begeisterung ist Doping für Geist und Hirn. *Lebensart*, 02.02.2011. <https://www.lebensart.at/begeisterung-ist-doping-fuer-geist-und-hirn>.
- Hüther, G. (2015). *Etwas mehr Hirn, bitte*. Vandenhoeck & Ruprecht. <https://doi.org/10.13109/9783666404641>
- Huff, C. (1989). 'That profoundly female and feminist genre': The diary as feminist practice. *Womens' Studies Quarterly*, 17(3–4), 6–15.
- Jaeger, M. (1995). *Autobiographie und Geschichte*. Metzler. <https://doi.org/10.1007/978-3-476-03634-6>
- Kalf, S. & Vedder, U. (2016). Tagebuch und Diaristik seit 1900. Einleitung. *Zeitschrift für Germanistik*, 26(2), 235–242. [https://doi.org/10.3726/92153\\_235](https://doi.org/10.3726/92153_235)
- Klein, C. (2002). Einleitung: Biographik zwischen Theorie und Praxis. Versuch einer Bestandsaufnahme. In C. Klein (Hrsg.), *Grundlagen der Biographik* (S. 1–22). Metzler. [https://doi.org/10.1007/978-3-476-02884-6\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-476-02884-6_1)
- Kluge, F. (2011). *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache* (25., durchges. u. erw. Aufl.). Gruyter.
- Koopman, C., Ismailji, T., Holmes, D., Classen, C.C., Palesh, O. & Wales, T. (2005). The effects of expressive writing on pain, depression and Posttraumatic Stress Disorder symptoms in survivors of intimate partner violence. *Journal of Health Psychology*, 10(2), 211–221. <https://doi.org/10.1177/1359105305049769>
- Korf, T.-N. (2022). Humanistisches Menschenbild. *Socialnet Lexikon*, 22.03.2022. <https://www.socialnet.de/lexikon/Humanistisches-Menschenbild>.
- Kross, E. & Ayduk, Ö. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science*, 20(3), 187–191. <https://doi.org/10.1177/09637214114108883>
- Kross, E. & Grossmann, I. (2012). Boosting wisdom: Distance from the self enhances wise reasoning, attitudes, and behavior. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 43–48. <https://doi.org/10.1037/a0024158>
- Laneri, D., Schuster, V., Dietsche, B., Jansen, A., Ott, U. & Sommer, J. (2016). Effects of long-term mindfulness meditation on brain's white matter microstructure and its aging. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 7, Art. 254. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2015.00254>
- Lätsch, D. (2011). *Schreiben als Therapie?* Psychosozial-Verlag.
- Leedy, J.J. (1969). *Poetry therapy. The use of poetry in the treatment of emotional disorders*. Lippincott.
- Lehn, I. (2020). Weibliches Schreiben in der deutschsprachigen Gegenwartsliteratur. *Magazin Fischerverlage*. <https://www.fischerverlage.de/magazin/extras/weibliches-schreiben-gegenwartsliteratur>.
- Lejeune, P. (1997). *Un journal à soi ou la passion des journaux intimes*. Bibliothèque Municipale.
- Löffler, C.S. & Greitemeyer, T. (2023). Are women the more empathetic gender? *Current Psychology*, 42(1), 220–231. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01260-8>
- Lepore, S.J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1030–1037. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.5.1030>
- Maslow, A.H. (2021). *Motivation und Persönlichkeit* (16., unveränd. Aufl.). Rowohlt (englisches Original erschienen 1954).
- Mazlish, B. (1972). Autobiographie und Psychoanalyse. In A. Mitscherlich (Hrsg.), *Psycho-Pathographien des Alltags. Schriftsteller und Psychoanalyse* (S. 243–266). Suhrkamp.
- Misch, G. (1974). *Geschichte der Autobiographie. Bd. 1: Das Altertum. 2. Hälfte* (4., unveränd. Aufl.). Schulte-Bulmke (letzte überarb. Aufl. erschienen 1950).
- Moog, F.P. (2005). Apollon. In W.E. Gerabek, B.D. Haage, G. Keil & W. Wegner (Hrsg.), *Enzyklopädie Medizingeschichte* (S. 75–76). Gruyter.
- Myers, L.J. (2010). *The power of memoir. How to write your healing story*. Jossey-Bass.
- Neff, K. (2012). *Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden*. Kailash.
- Nieberle, S. (2019). Literaturwissenschaften: die neue Vielfalt in der Geschlechterforschung. In B. Kortendiek, B. Riegraf & K. Sabisch (Hrsg.), *Handbuch Interdisziplinäre Geschlechterforschung* (S. 563–570). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-12496-0\\_123](https://doi.org/10.1007/978-3-658-12496-0_123)
- Niemeyer, D. (1986). *Die intime Frau. Das Frauentagebuch – eine Überlebens- und Widerstandsform*. Materialis.
- Olfson, M., Blanco, C., Wang, S., Laje, G. & Correll, C.U. (2014). National trends in the mental health care of children, adolescents, and adults by office-based physicians. *JAMA Psychiatry*, 71(1), 81–90. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.3074>
- Orth, I. (2019). Unsägliches sagbar machen. Die Poesie- und Bibliotherapeutin Ilse Orth im Interview mit der Textpraxis-Redaktion. In H.G. Petzold, B. Leuser & E. Klempnauer (Hrsg.), *Wenn Sprache heilt* (2., unveränd. Aufl.; S. 33–40). Aisthesis (Erstauf. erschienen 2018).
- Othmer-Vetter, R. (1988). Weibliches Schreiben. Streifzüge durch Noch-Nicht-Vergangenes. *Radikalität und Differenz*, 6(1), 116–124. <https://doi.org/10.1515/fs-1988-0111>
- Pennebaker, J.W. & Beall, S.K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>
- Pennebaker, J.W. & Evans, J.F. (2014). *Expressive writing. Words that heal*. Idyll Arbor.
- Perls, F.S. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Real People Press.
- Petzold, H.G. (2004). Der „informierte Leib im Polylog“ – ein integratives Leibkonzept für die nonverbale/verbale Kommunikation in der Psychotherapie. In M. Hermer & H.G. Klinzing (Hrsg.), *Nonverbale Prozesse in der Psychotherapie* (S. 107–156). DGVT. <https://www.fpi-publikation.de/download/11898/>.
- Petzold, H.G. (2012). Psychotherapie – Arbeitsbündnis oder „Sprache der Zärtlichkeit“ und gelebte Konvivialität? *Integrative Therapie*, 38(1), 73–94. <https://www.fpi-publikation.de/download/11774/>
- Plohr, N. (2023). *Warum Achtsamkeit? Coachingimpulse zur (Selbst-)Führung*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-42140-3>
- Proffitt, I. (1992). *At a journal workshop. Writing to access the power of unconscious and evoke creative ability*. Tarcher/Putnam.

- Rainer, T. (2020). *Tagebuch schreiben* (2., unveränd. Aufl.). Autorenhaus (englisches Original erschienen 2004).
- Räuchle, H. (2019). Prozesse persönlicher Hermeneutik und Lebensgestaltung. In H.G. Petzold, B. Leeser & E. Klempnauer (Hrsg.), *Wenn Sprache heilt* (2., unveränd. Aufl.; S. 45–93). Aisthesis (Erstauf. erschienen 2018).
- Rich, A. (1979). *On lies, secrets, and silence. Selected prose, 1966–1978*. Norton. <https://doi.org/10.2307/3346313>
- Rogers, C.R. (2022). *Der neue Mensch* (13., unveränd. Aufl.). Klett-Cotta (englisches Original erschienen 1980a).
- Rommel, A., Bretschneider, J., Kroll, L. E., Prütz, F. & Thom, J. (2017). Inanspruchnahme psychiatrischer und psychotherapeutischer Leistungen – Individuelle Determinanten und regionale Unterschiede. *Journal of Health Monitoring*, 2(4), Art. 1. [https://www.rki.de/DE/Content/Ge-sundheitsmonitoring/JoHM/2017/JoHM\\_Inhalt\\_17\\_04.html](https://www.rki.de/DE/Content/Ge-sundheitsmonitoring/JoHM/2017/JoHM_Inhalt_17_04.html).
- Ross, D. (2023). Pen and page. Our passport. *Schreibräume – Magazin für Journal Writing, Tagebuch und Memoir*, 4(1), 78–85.
- Scheuermann, U. (2019). *Self Care. Du bist wertvoll. Das Selbstfürsorge-Programm*. Knaur.
- Schiwy, M. A. (1994). Taking things personally: Women, journalwriting and self-creation. *The National Women's Studies Association Journal*, 6(2), 234–254.
- Schlee, J. (2019). *Kollegiale Beratung und Supervision für pädagogische Berufe* (4., erw. Aufl.). Kohlhammer (Erstauf. erschienen 2004). <https://doi.org/10.17433/978-3-17-032959-1>
- Schmid, P.F. (1999). Personzentrierte Psychotherapie. In G. Sonneck & T. Sluneko (Hrsg.), *Einführung in die Psychotherapie* (S. 168–211). Facultas.
- Schreiber, B. (2022). *Schreiben zur Selbsthilfe* (2., überarb. Aufl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-64114-9>
- Schiwy, M. A. (1994). Taking things personally: Women, journal writing and self-creation. *National Women's Studies Association*, 6(2), 234–254.
- Seiffge-Krenke, I. (2001). „Liebe Kitty, du hast mich gefragt ...“: Phantasiefahrten und reale Freundschaftsbeziehungen im Jugendalter. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 50(1), 1–17.
- Siegel, D. J. (2012). *Mindsight. Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation* (4., unveränd. Aufl.). Goldmann (englisches Original erschienen 2010).
- Siegel, D. J. (2022). *IntraConnected. Mwe (Me + We) as the Integration of self, identity, and belonging*. Norton.
- Speierer, G.-W. (2021). *Persönliche Begegnung Encounter. Personzentrierte Selbsterfahrungsgruppen* (3., neu bearb. u. erg. Aufl.). Tredition.
- Stangl, W. (2024). Narrative Therapie. In W. Stangl, *Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik*. Stangl. <https://lexikon.stangl.eu/9250/narrative-therapie>.
- Stumm, G. (2010). Die Aktualisierungstendenz: eine Synopse in Thesen. *Person*, 14(2), 135–138. <https://doi.org/10.24989/person.v14i2.2710>
- Thomas, S. (2022). Einsamkeitserfahrungen junger Menschen – nicht nur in Zeiten der Pandemie. *Soziale Passagen*, 14(1), 97–112. <https://doi.org/10.1007/s12592-022-00415-7>
- Thompson, K. (2011). *Therapeutic journal writing, An introduction for professionals*. Kingsley.
- Treichler, E. B. H., Palmer, B. W., Wu, T.-C., Thomas, M. L., Tu, X. M., Daly, R., Lee, E. E. & Jeste, D. V. (2022). Women and men differ in relative strengths in wisdom profiles. *Frontiers in Psychology*, 12, Art. 769294. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2021.769294>
- Vedral, J. & Schreiber, B. (2019). Expressives Schreiben bei Trauer als therapeutisches Tool. *Psychologie in Österreich*, 39(3), 168–177.
- Völschow, Y. (2014). Unterstützungsoptionen für Lehrerinnen und Lehrer. *Wiener Lehrerzeitung*, 97(6), 6–8.
- Völschow, Y. (2016). Kollegiales Coaching bei Justiz und Polizei. In R. Wegener, M. Loebbert & A. Fritze (Hrsg.), *Zur Differenzierung von Handlungsfeldern im Coaching* (S. 343–356). Springer VS. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-12140-2\\_27](https://doi.org/10.1007/978-3-658-12140-2_27)
- Völschow, Y., Janßen, W. & Warrelmann, J.-N. (2023a). Kollegiales Coaching für Schulaufsichten – Unterstützung bei Belastungen. *Pädagogische Führung. Zeitschrift für Schulleitung und Schulberatung*, 34(6), 226–229.
- Völschow, Y., Warrelmann, J.-N. & Janßen, W. (2023b). Supervision und Kollegiale Beratung in der Sozialen Arbeit mit Mädchen\*. In E. Schierer & B. Groner (Hrsg.), *Handbuch Mädchen(\*sozial)arbeit* (S. 312–324). Beltz Juventa.
- Winkler, M. (2014). Feminismus und Personzentrierte Psychotherapie. In T. Ebermann, J. Fritz, K. Macke & B. Zehetner (Hrsg.), *In Anerkennung der Differenz. Feministische Beratung und Psychotherapie* (S. 187–198). Psychosozial-Verlag.
- Wu, N., Li, Z. & Su, Y. (2012). The association between oxytocin receptor gene polymorphism (OXTR) and trait empathy. *Journal of Affective Disorders*, 138(3), 468–472. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.01.009>